

# インターネット・ゲーム依存

## インターネット・ゲーム依存とは

この数年間で、インターネット（ネット）やゲームの使用に関する相談が増えてきています。国際的にも、世界保健機構（WHO）によって「ゲーム障害」が病気として認定されるなど、ネット・ゲーム依存の問題は重要視されてきています。しかしながら、我が国においては、ネット・ゲーム依存に特化した治療や相談ができる専門機関が限られているのが実情です。この依存症も、他の依存症と同じく回復には時間がかかります。そして医療機関や相談機関だけでなく、ご家族、学校関係者など、様々な人の援助が必要です。受診や相談の前に、家族やすでに周りにいる支援者ができることが沢山あります。



## インターネット・ゲームの魅力とは

インターネットの急速な普及は、日常生活を格段に便利にしました。特にスマートフォンは、アプリを用いた様々な機能が手軽に利用でき、持ち忘れると不安を感じる人も少なくありません。ゲームもインターネットの影響を受け、ゲーム機だけでなく、スマートフォン、パソコンやタブレットなど様々なデバイスで気軽に楽しめるようになりました。動画も新たな楽しみとして普及しています。次から次へと関心のある分野の動画や広告が出てくるため、飽きることがありません。「いつでも、どこでも楽しめる」というのがネット・ゲームの大きな魅力となります。

また、近年普及したオンラインゲームにも、特有の魅力があります。終わりがなく冒険や戦いが続くこと、キャラクターの強化に時間とお金が必要なこと、「ガチャ」による刺激や興奮、他者からの称賛…など多岐に

わたります。

### ネット・ゲーム依存の症状

ネット・ゲーム依存に陥ると、現実の日常生活や社会生活に問題が生じて、ゲームをやめることが難しくなります。身体面では視力低下や運動不足、精神面では引きこもりや睡眠障害、学業面での成績低下や経済面での浪費など、さまざまな面で影響が生じます。依存の理由は個人によって異なります。様々なつらさからネットやゲームの空間に「よりどころ」を求めることや、現実の生活での生きづらさを紛らわすために没入することもあります。また、一度始めたことを中断できない、アイテムを全て収集したい等の生まれつきの特性が影響することもあります。

### 今日からできる対処法

ネット・ゲーム依存に対処するための方法として、まずは本人との対話が欠かせません。なぜネットやゲームに没頭してしまったのか、現状をどう感じているのかをじっくりと聞くことが重要です。まずは本人にとってのゲームの魅力や、のめりこんだ理由を知り、理解する努力をしましょう。それ無しでの叱責は、逆効果になることが多いです。家族や支援者は、叱責や強制ではなく、理解と対話を通じて問題にアプローチすることが求められます。

依存から抜け出すために、新たな楽しみやストレス発散法を見つけることも必要です。ゲームの代わりとなる健全な趣味や活動を見つけ、徐々にその楽しみに慣れていくことが理想的です。また、ネット・ゲームに関するルールを本人と協力して作り、守らせることも大切です。これには家庭ごとの適切なルール設定や柔軟な対応が求められます。



千葉県こころセンター HP  
ネット・ゲーム依存について